

# Faire à la saison des fêtes • Liste des ressources 2021

## Trouver du soutien en cette période des fêtes!

### Dans ce guide:

- Le deuil à la saison des fêtes • Comment soutenir une personne en deuil • Célébrations et événements • Services de la ville d'Ottawa • Les possibilités de bénévolat • Repas gratuits • Services de conseil et groupes de deuil

### 'Les fêtes bleues'

Parfois, tout ce dont nous avons besoin, c'est d'un endroit sûr pour nous sentir triste. De nombreux locaux des organisations organisent des événements virtuels qui nous permettent de faire exactement cela. Voir les pages suivantes pour plus d'informations.

## Le deuil dans la saison des fêtes

*(Programme de soins palliatifs du région de Champlain & Ottawa)*



Après la mort d'un proche, des hauts et des bas émotionnels peuvent être particulièrement présent à des moments particuliers de l'année, comme les fêtes, naissances ou anniversaires. Vous pouvez constater que des sentiments tristes semblent se produire à l'improviste. Vous vous demandez peut-être pourquoi vous ne ressentez pas ce que vous pensez *devoir* ressentir.

**Le deuil a un moment qui lui est propre, parfois apparaissant ou disparaissant lorsque nous l'attendons le moins.** Il n'y a pas de bien ou de mal en matière de deuil.

Être patient avec vous-même. Vous voudrez peut-être et aurez besoin d'un peu de temps seul. Vous pouvez aussi vous connecter avec d'autres virtuellement ou par téléphone, ou même prendre un repas avec quelqu'un.

Bien que tous les membres de votre famille soient en train de pleurer la mort de la même personne, chacun de vous avait une relation unique avec la personne décédée. Vos expériences de deuil peuvent être très différentes. Essayez de ne plus répondre à vos attentes que vous pourriez avoir, et faites plutôt confiance à vos processus de deuil individuels.



South-East Ottawa  
Community  
Health Centre

Centre de santé  
communautaire  
du sud-est d'Ottawa



Créé par / pour les clients, les bénévoles et le personnel de Centre  
de santé communautaire du Sud-Est d'Ottawa (SEOHC)

613-737-5115 • [seohc.on.ca](http://seohc.on.ca)

• Projet de Fin de Vie en Santé (HELP) Ottawa •

## Comment soutenir quelqu'un qui est en deuil?

- Offrez votre aide pour les tâches comme le nettoyage, la pâtisserie ou la cuisine.
- Invitez-les à assister à un service avec vous et votre famille. Laissez-leur de dire «non».
- Trouvez ensemble des opportunités de bénévolat. Cela fait du bien d'aider les autres.
- Écoutez. L'écoute active est la meilleure chose que vous puissiez faire.
- Appelez, visitez ou envoyez une carte pour rester en contact.
- Rappelez-leur ce que vous pensez à leur proche décédé.
- Soyez patient et respectez leurs décisions, même si vous n'êtes pas d'accord.
- Soutenez la façon dont ils choisissent de gérer les vacances ou les jours spéciaux.
- Mentionnez le nom de la personne aimée dans la conversation. Demandez-leur de vous raconter des histoires.

## Êtes-vous en train de pleurer une perte en cette période des fêtes?

Voici quelques idées pratiques qui pourraient vous aider:

- Évaluez honnêtement les traditions de vacances que vous pouvez gérer.
- Faites des plans à l'avance - des plans qui peuvent être modifiés.
- Demandez-vous: avec qui ou comment voudrais-je passer la journée?
- Parlez à l'avance avec les membres de votre famille afin de pouvoir vous préparer.
- Demandez de l'aide en cas de besoin. La plupart des gens se feront un plaisir de vous donner un coup de main.
- Envisagez de rejoindre un groupe de soutien en cas de deuil.
- Célébrez une journée spéciale en faisant quelque chose à la mémoire de la personne décédée.
- N'oubliez pas que les larmes et les rires sont acceptables.
- Allumez une bougie spéciale, réservez un espace commémoratif ou un album, organisez un plan mémorial.
- Continuez les traditions que vous appréciez et envisagez d'en créer de nouvelles.
- Simplifiez les cadeaux.
- Offrez-vous quelque chose que votre proche aimé vous avait peut-être offert.
- Réalisez une décoration spéciale et mettez-la à l'honneur dans votre maison.



## Célébrations et événements • Décembre 2021

**Tout au long de Chanukah (November 28-December 5) • événements divers • Visitez <https://jewishottawa.com/chanukah> et <https://templeisraelottawa.ca/chanukah/> pour plus d'informations.**

**Date et détails à confirmer • Cérémonie du souvenir aux chandelles • Familles endeuillées de l'Ontario • L'événement sera en personne et diffusé en direct • Visitez <https://bfo-ottawa.org/events/> pour plus d'informations.**

**5 décembre • Grand Menorah Lighting à Westboro • 613-729-1619 • email [office.jewishyouthlibrary@gmail.com](mailto:office.jewishyouthlibrary@gmail.com)**

**12 décembre • De la perte à la lumière • Église unie Emmanuel • 613-733-0437 • le service sera en personne et diffusé sur le Web • Veuillez appeler ou visiter le site Web pour le calendrier et des détails supplémentaires • <https://www.emmanuelunited.ca>**

**13 décembre • Service virtuel du Souvenir Shine a Light • Hospice Care Ottawa • 613-260-2906 • <https://www.hospicecareottawa.ca/>**

**22 décembre • Service virtuel du « Noël bleu » • Église unie Rideau Park • 19 h 00 • Veuillez envoyer un courriel à [info@rideaupark.ca](mailto:info@rideaupark.ca) pour le lien Zoom.**

**Tous les dimanches pendant l'Avent/Avènement (28 novembre - 24 décembre) • Mini série de concerts virtuels • Église anglicane St. Aidan • [www.staidansottawa.com](http://www.staidansottawa.com)**

**\* Contactez votre communauté confessionnelle, votre bibliothèque locale ou votre centre communautaire pour obtenir des informations sur d'autres célébrations et événements.**



## Ville d'Ottawa • Qui appeler?

Appelez le **9-1-1** pour les urgences mettant la vie en danger (incendie, médical ou crime) en cours  
Appelez le **3-1-1** pour les services de la ville  
Appelez le **2-1-1** pour la navigation communautaire de l'Est de l'Ontario

## Le saviez-vous?

Les personnes âgées de 65 ans et plus voyagent gratuitement sur OC Transpo les mercredis et dimanches. Vous devez d'abord configurer la réduction sur votre carte.  
613-741-4390 [www.octranspo.com](http://www.octranspo.com)

## Repas gratuits à Ottawa (toute l'année; appelez à l'avance pour les heures)

### POUR L'HORAIRE DES REPAS DES FÊTES, APPELEZ LE 211

- Bergers de l'espoir • 233, rue Murray • • 613-789-8210
- La table de St. Luc • 760, rue Somerset ouest • du lundi au dimanche • 613-238-4193
- Mission de la capitale • 521, rue Rideau • du lundi au vendredi • 613-241-2407
- Centre des femmes St. Joe • 151, ave. Laurier est • du lundi au vendredi • 613-231-6722
- Centre Espoir Sophie (femmes) • 145A, rue Murray • du lundi au vendredi • 613-789-5119



## Lignes de crise 24h/24

### Centre de détresse (anglais & français)

Ligne de détresse : 613-238-3311 •  
Ligne de crise : 613-722-6914 ou  
1-866-996-0991 (sans frais) • TEXTE  
343-306-5550 Chat & Text 10h-23h  
(le chat est en anglais seulement)

Bureau des services à la jeunesse •  
613-260-2360 • 1-877-377-7775  
(sans frais) • [chat.ysb.ca](http://chat.ysb.ca) (texte)

TAO-Tel-Aide (Français)  
613-741-6433 • 1-800-567-9699  
(sans frais)



## Les possibilités de bénévolat (toute l'année)

Appelez 2-1-1 pour information sur des programmes spécifiques

### Bénévole Ottawa

613-736-5270  
[www.volunteerottawa.ca](http://www.volunteerottawa.ca)

### Centre somalien des services à la famille – Bureau de la jeunesse

613-733-5478  
<https://scfsottawa.org/volunteer-opportunities/>

### Nourriture pour la pensée

<https://www.foodforthought.cafe/get-involved>  
[volunteers@foodforthought.cafe](mailto:volunteers@foodforthought.cafe)

### Sortir du froid (Parkdale United)

613-728-8656  
Écrivez CiCi at IFTC@parkdaleunitedchurch.ca

### Bénévole avec SEOCHC

Appelez ou écrivez à Fadumo  
613-737-5115 poste 2294  
[fadumom@seochc.on.ca](mailto:fadumom@seochc.on.ca)



Ce guide a été créé par / pour les clients, les bénévoles et le personnel du sud-est d'Ottawa.

Centre de santé communautaire, dans le cadre du Healthy End of Life Project (HELP) Ottawa.

HELP Ottawa est une initiative communautaire qui vise à mieux soutenir les individus qui sont fragiles, qui vivent avec une maladie avancée, qui donnent des soins et / ou qui sont endeuillés dans la communauté.

Commanditaire: Ottawa compatissant

Bailleur de fonds: Fondation Mach-Gaensslen du Canada



## Services de consultation individuelle (Toute l'année)

**Connexion pour consultations** • [www.counsellingconnect.org](http://www.counsellingconnect.org) • Prenez des rendez-vous téléphoniques ou vidéo gratuits pour tout âge ou sexe • souvent disponible dans les 2-3 jours • Anglais, français et arabe.

**Consultation sans rendez-vous** • 613-755-2277 • [www.walkincounselling.com](http://www.walkincounselling.com) • Sessions en personne et vidéo • Anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin

**Les groupes de consultations** • 613-722-2225 • [www.thecounsellinggroup.com](http://www.thecounsellinggroup.com) • Échelle mobile • Anglais, français, espagnol et arabe

**Organisation des services communautaires aux immigrants d'Ottawa (OCISO)** • 613-725-5671 ext. 357 • [ociso.org](http://ociso.org) • Counseling individuel en personne et virtuel, sur rendez-vous pour les immigrants et les réfugiés, plusieurs langues.

**Ligne d'aide Espoire pour le Bien-Être** • 1-855-242-3310 • [www.hopeforwellness.ca](http://www.hopeforwellness.ca) • Consultation téléphonique ou vidéo adapté à la culture pour les peuples autochtones du Canada • Anglais, français, cri, ojibway et inuktitut • 24/7



## Services de soutien communautaire (Toute l'année)

**Une voix amicale** • 613-692-9992 • 1-855-892-9992 • Ligne téléphonique pour les aînés de parler à des bénévoles formés pendant la journée • Anglais et français

**Familles endeuillées de l'Ontario** • 613-567-4278 • [www.bfo-ottawa.org](http://www.bfo-ottawa.org) •

Groupes de soutien réguliers • Certains services par don • Anglais et français

**Hospice Care Ottawa (anglais et français)** • 613-260-2906 •

[www.hospicecareottawa.ca](http://www.hospicecareottawa.ca) • Aide aux soignants et aux familles, soins palliatifs de jour, pratique assistance, conseils en cas de deuil.

**Réseau de perte infantile (PAIL)** • 1-888-303-PAIL (7245) • Soins et soutien gratuits en ligne et par téléphone pour les familles en Ontario.

**Accueil Association Hospice (HHA)** • Cafés virtuels de la mort pour les communautés BIPOC et LGBTQ2S+, ainsi que pour les personnes vivant avec des douleurs/maladies chroniques et les amoureux des animaux • Marches de mémoire, conversations avec les jeunes • [www.HomeHospiceAssociation.com](http://www.HomeHospiceAssociation.com)

**Services de soutien communautaire au Centre de Santé Communautaire du Sud-est d'Ottawa** • 613-737-5115 poste 2430 • [www.seochc.on.ca](http://www.seochc.on.ca) • Transport, visiteurs sympathiques, soutien aux soignants et autres programmes

**Soins à domicile et en milieu communautaire du RLIS** • 310-2222 (aucun indicatif régional requis) • [www.healthcareathome.ca/champlain](http://www.healthcareathome.ca/champlain) • Soutien à domicile pour les patients et les soignants

**Entraide-Deuil (Français - Gatineau)** • 819-770-4814 • 1-866-770-4814 • Groupes de soutien pour enfants et pour parents séparément

**Jaku Konbit** Soutiens pour les jeunes et les personnes âgées d'Afrique noire et des Caraïbes • 613-567-0600 • [admin@jakukonbit.com](mailto:admin@jakukonbit.com) • [www.jakukonbit.com](http://www.jakukonbit.com)